

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Iskandar, 1992, hlm. 11). Sucipto (2001, hlm. 6) mengungkapkan bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga *invansion* (penyerangan) yang dalam pertandingannya masing-masing pesilat mencari peluang untuk melakukan serangan demi memperoleh nilai dengan berbagai upaya. Tanpa disadari pergerakan yang dinamis sewaktu melakukan serangan itu dapat mengembangkan kebugaran jasmani anak.

Pencak Silat Tanding mengalami perkembangan pesat, baik teknik-teknik yang terus diperhalus agar lebih efektif dan efisien dan tidak bersifat mencelakai, maupun dalam bidang pembinaan dan pelatihannya. Pembinaan dan pelatihan pencak silat semakin disesuaikan dengan ilmu dan prinsip-prinsip olahraga, yang secara umum menitik beratkan kepada kemampuan maksimal tubuh. Kemampuan tersebut dibedakan menjadi beberapa spesifikasi, yaitu : *strength* (kekuatan), *endurance* (daya tahan), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelicahan), *fitness* (kesegaran jasmani) dan *reaction* (reaksi) (Kosasih, 1993, hlm. 21).

Olahraga ini cukup menarik dan bisa dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak sampai orang dewasa, dan bisa dilakukan oleh laki-laki maupun wanita, selain itu olahraga pencak silat ini bisa dilakukan dalam ruangan tertutup (*indoor*) maupun ruangan terbuka (*outdoor*). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga pencak silat sudah masuk kedalam kurikulum di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA). Seiring itu, olahraga ini banyak dipertandingkan mulai tingkat pelajar maupun

tingkat profesional, seperti O2SN, POPDA, PORDA, PON, SEA GAMES, Kejuaraan Dunia, dan event-event lainnya.

Dalam olahraga pencak silat pemilihan calon pesilat atau atlet sangat penting untuk menunjang bakat dan pelatihan teknik dalam olahraga itu sendiri, oleh karena itu seleksi atau pencarian pembibitan sangat di perlukan, Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari permasalahan olahraga.

Beberapa faktor yang perlu dimiliki seorang atlet untuk mencapai prestasi olahraga seperti pada olahraga pencak silat, menurut Peny (profiling athlete, hlm. 71), yaitu: “ukuran dan bentuk antropometris tubuhnya, kondisi jantung, kekuatan otot, kecepatan, power, agility, fungsi paru-paru, koordinasi (kondisi neuromuscular), waktu reaksi, dan keseimbangan.” Maka seleksi atau pencarian bibit yang baik untuk dijadikan pesilat/atlet bisa dilakukan dengan cara pengukuran indeks masa tubuh di antaranya pengukuran tinggi badan, berat badan dan (BMI) *body mass indeks*.

Faktor tinggi badan sangat di perlukan dalam olahraga ini, karena sasarannya berada jauh didepan pesilat, maka pesilat yang mempunyai badan yang tinggi akan lebih mudah untuk menyerang dan bertahan agar mendapatkan nilai sebanyak – banyaknya. Berat badan juga mempengaruhi dalam pesilat di karenakan jika pesilat memiliki berat badan yang lebih maka akan mengganggu dalam pertandingan dan menyebabkan pesilat di diskualifikasi karena berat badannya melebihi ketentuan yang berlaku.

Pengukuran BMI di perlukan untuk mencari berat badan ideal bagi bibit pemain/atlet sehingga orang yang memiliki berat badan lebih tidak beranggapan mempunyai kandungan lemak yang lebih. Tidak lepas dari seleksi pengukuran indeks masa tubuh pesilat juga wajib untuk memiliki kondisi fisik yang bagus di antaranya kelincahan (*Agility*) dan daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*), guna untuk mendukung dalam menambah nilai pada saat menyerang dan bertahan pada saat lawan menyerang. Tidak lepas dari keterampilan yang bagus. Dalam

Muhamad Taman Ridho, 2015

Hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (Agility) dan daya tahan kardiovaskular (VO₂Max) pada cabang olah raga pencak silat

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pertandingan pesilat harus memiliki kelincahan dimana pengertian kelincahan menurut Harsono (2001, hlm. 21) menjelaskan bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” Pada pertandingan pencak silat pesilat di tuntutan untuk melakukan banyak gerakan dan merubahnya secara cepat pada saat menyerang maupun kembali bertahan, kelincahan sendiri dapat di artikan yaitu kemampuan seseorang merubah arah/gerakan dengan cepat.

Menurut Bomp dalam Imanudin (2008, hlm. 38) menjelaskan bahwa, “daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*) adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang”. Dalam arti lain juga dapat diartikan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme (*Koordinasi tubuh*) untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa mengalami menurun kualitas kerjanya. Pada pertandingan olahraga ini di mainkan dalam waktu 3 babak, Tiap babak terdiri atas 3 menit, Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 menit. Sehingga pesilat yang memiliki daya tahan yang bagus memiliki keuntungan untuk tidak mudah lelah dan bisa terus bertanding dan menekan lawan. Maka dapat di artikan jika seorang pesilat yang memiliki kondisi fisik yang bagus di antaranya kelincahan dan daya tahan, pesilat tersebut bisa bertanding dengan baik untuk memenangkan pertandingan.

Perkembangan pencak silat di Indonesia sendiri banyak beranggapan orang yang relatif tinggi dan mempunyai berat yang lebih atau indeks masa tubuh lebih atau kurang cenderung kurang dalam kondisi fisik di antaranya *Agility* dan *VO₂Max*, akan tetapi kenyataanya orang yang memiliki tinggi badan dan berat badan kurang atau lebih tidak bisa mengangkat dan meningkatkan prestasi. Maka hal tersebut kurang terbukti dan cenderung lebih ke mitos, karena pesilat yang memiliki postur tubuh yang lebih/kurang (tinggi badan dan berat badan dan BMI), tidak menjamin pemain tersebut kurang dalam kondisi fisiknya.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks

Muhamad Taman Ridho, 2015

Hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (Agility) dan daya tahan kardiovaskular (VO₂Max) pada cabang olah raga pencak silat

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) dan daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*) pada olahraga pencak silat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) pada olahraga pencak silat?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh dengan daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*) pada olahraga pencak silat?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) pada olahraga pencak silat.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh dengan daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*) pada olahraga pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) dan daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*) pada cabang olahraga pencak silat.

Muhamad Taman Ridho, 2015

Hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (Agility) dan daya tahan kardiovaskular (VO₂Max) pada cabang olah raga pencak silat

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Bagi pelatih diharapkan penelitian ini bisa di digunakan sebagai salah satu acuan atau pedoman untuk mencari bakat seorang siswa sebelum di jadikan atlet pencak silat, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk lebih mengetahui kondisi fisik atletnya.
3. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui ukuran indeks masa tubuh dan seberapa tinggi daya tahan (VO_2Max), kelincahan (*Agility*) mereka.

E. Struktur Organisasi Skripsi

1. BAB I PENDAHULUAN
 - A. Latar Belakang Penelitian
 - B. Rumusan Masalah Penelitian
 - C. Tujuan Penelitian
 - D. Manfaat Penelitian
 - E. Struktur Organisasi Skripsi
2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN
 - A. Kajian Pustaka
 1. Hakikat Dasar Indeks Masa Tubuh
 - a. Definisi indeks masa tubuh
 - b. Katagori indeks masa tubuh
 - c. Cara mengukur indeks masa tubuh
 2. Hakikat Daya Tahan Kardiovaskular (VO_2Max)
 - a. Definisi daya tahan kardiovaskular (VO_2Max)
 - b. Faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskular (VO_2Max)
 3. Hakikat *Agility* (kelincahan)
 - a. Definisi *agility*(kelincahan)
 - b. Faktor yang mempengaruhi *agility* (kelincahan)
 4. Hakikat Olahraga Pencak Silat
 - a. Definisi olahraga pencak silat
 - b. Tujuan olahraga pencak silat
 - c. Teknik dalam pencak silat
 5. Pemilihan Calon Bibit / Atlet
 6. Posisi Teoretis
 - B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan
 - C. Hipotesis Penelitian

Muhamad Taman Ridho, 2015

Hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (Agility) dan daya tahan kardiovaskular (VO_2Max) pada cabang olah raga pencak silat

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. BAB III METODE PENELITIAN
 - A. Desain Penelitian
 - B. Partisipan dan Tempat Penelitian
 - C. Populasi dan Sampel
 - D. Instrumen Penelitian
 - E. Prosedur Penelitian
 - F. Analisis Data
4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN
 - A. Hasil Penelitian
 - B. Pembahasan Hasil Penelitian
5. BAB V SIMPULAN DAN SARAN
 - A. Simpulan
 - B. Saran